

ASV-Kursplan

Anti-Alltag

Freitag	15:30 - 16:30 Uhr	Intersport Liebig	Stefan Michael
---------	-------------------	-------------------	----------------

Beckenbodengymnastik

Montag	09:00 - 10:00 Uhr	Intersport Liebig	Anika Krüger
Donnerstag	16:00 - 17:00 Uhr	Intersport Liebig	Anika Krüger

Drums Alive

Montag	17:00 - 18:00 Uhr	Intersport Liebig	Anika Krüger
--------	-------------------	-------------------	--------------

Faszien

Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	Intersport Liebig	Anika Krüger
------------	-------------------	-------------------	--------------

Ganzkörpergymnastik

Montag	10:00 - 11:00 Uhr	Intersport Liebig	Anika Krüger
--------	-------------------	-------------------	--------------

Hula-Hoop Fitness

Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	Grundschule Südwest	Cindy Oppermann
----------	-------------------	---------------------	-----------------

Jumping Fitness

Dienstag	17:15 - 18:30 Uhr	Grundschule Südwest	Nicole Richter
----------	-------------------	---------------------	----------------

Kraftausdauer

Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	Grundschule Südwest	Astrid Schumann
----------	-------------------	---------------------	-----------------

PMR - Progressive Muskelentspannung

Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr	Intersport Liebig	Sylke Endlich
----------	-------------------	-------------------	---------------

Präventives Ausdauertraining

Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Südwest	Kathrin Gumprich
------------	-------------------	---------------------	------------------

Prävention Haltung und Bewegung

Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	Grundschule Südwest	Kathrin Gumprich
----------	-------------------	---------------------	------------------

Rückenschule

Montag	11:00 - 12:00 Uhr	Intersport Liebig	Anika Krüger
Donnerstag	14:00 - 15:00 Uhr	Intersport Liebig	Anika Krüger

Yoga

Freitag	17:00 - 18:30 Uhr	Grundschule Südwest	Nadine Goldschmidt
---------	-------------------	---------------------	--------------------

Zumba

Mittwoch	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Südwest	Astrid Schumann
----------	-------------------	---------------------	-----------------

Zumba für Jugendliche

Donnerstag	17:30 - 18:30 Uhr	Intersport Liebig	Astrid Schumann
------------	-------------------	-------------------	-----------------